

ROTE BEETE-SUPPE



Detox-Suppen haben wenig Kalorien, sind sehr **nährstoffreich** und **wärmen** den Körper von innen.

Sie sind daher in den **Wintermonaten** besser zur **Entgiftung** geeignet als **kalte Smoothies**.

Zudem stärken sie durch die enthaltenen Vitamine, Mineralstoffe und **Anti-Oxidantien** die **Abwehrkräfte** und versorgen den Körper mit **Flüssigkeit**, um Giftstoffe auszuleiten.

Zutaten:

- 3 Rote-Beete-Knollen
- 1 mittelgroße Pastinake
- 1 Petersilienwurzel
- 1 mittelgroße Fenchelknolle
- 1 leicht säuerlicher Apfel
- 1 mittelgroße Zwiebel
- 2 cm daumengroßes Stück Ingwer
- 1 EL Olivenöl
- 2 Stängel Thymian
- 1/2 TL Fenchelsamen
- Salz, schwarzer Pfeffer
- ein paar Walnusskerne
- *optional: Kokosmilch*

Zubereitung:

- das Gemüse schälen und würfeln
- den Apfel entkernen und würfeln
- die Zwiebel und den Ingwer schälen und würfeln
- das Öl in einem Topf auf mittlerer Hitze aufwärmen
- Zwiebel, Ingwer, Fenchelsamen hinzufügen und dünsten
- ca. 1 L Wasser zum Kochen bringen
- die Rote Bete und die anderen Wurzeln hinzufügen und 2-3 Min. dünsten, dabei immer wieder umrühren
- Fenchel, Apfel und Thymian hinzufügen und weitere 2-3 Min. andünsten
- mit dem heißen Wasser ablöschen, bis das gesamte Gemüse bedeckt ist
- abgedeckt ca. 30 min kochen lassen, bzw. bis die Rote Bete gar ist
- wenn alles gar ist, die Thymianzweige entfernen, Salz hinzufügen und die Suppe mit dem Pürierstab passieren
- nach und nach kochendes Wasser hinzufügen, bis alles fein püriert und die gewünschte Konsistenz erreicht ist
- Suppe mit Salz und schwarzem Pfeffer abschmecken
- *optional die Suppe mit gehackten Walnüssen (evtl. vorher etwas anrösten), einem Spritzer Zitrone und etwas Fenchelgrün garnieren*



ROTE BEETE-SUPPE



Good to know

Rote Beete ist besonders nährstoffreich und enthält u.a. viele **Anti-Oxidantien**, wichtige **B-Vitamine, Eisen** und **Folsäure**. Sie unterstützt die Bildung der roten Blutkörperchen und ist somit auch sehr gut für Vegetarier und Veganer geeignet, um einem Eisenmangel vorzubeugen.

Darüber hinaus wirkt die Knolle **entzündungshemmend**, hat einen positiven Einfluss auf den Cholesterinspiegel und entlastet die **Leber**, unser größtes Entgiftungsorgan.

Pastinaken sind ein wertvoller **Mineralstofflieferant** und enthalten u.a. Kalium, Eisen, Zink, Calcium und Magnesium. Sie enthalten mehr **Vitamin C** als Karotten und stärken so auch unsere Abwehrkräfte, was vor allem in den Wintermonaten wichtig ist. Auch enthalten Sie **Inulin**, ein **Präbiotika**, das den Darmbakterien als Nahrungsquelle dient und somit unseren Darm und unsere Verdauung unterstützt.

Auch **Fenchel** enthält viele **Mineralstoffe** und **Vitamine**. Der **Vitamin C-Gehalt** ist sogar noch höher als bei Orangen. An **Mineralstoffen** enthält die Knolle u.a. viel Eisen, Magnesium, Calcium und Kalium. Sie unterstützt somit unseren Stoffwechsel, unsere Muskeln und starke Knochen. Schon eine Portion (ca. 200g) deckt ein Viertel unseres Tagesbedarfs an **Calcium**.

Als **Eiweißquelle** können wir die Suppe mit gehackten und evtl gerösteten **Walnüssen** aufpeppen. **Walnüsse** enthalten zudem auch viele Mineralstoffe wie Zink, Eisen und Calcium und können auch die Gedächtnisleistung verbessern.

Wer es etwas gehaltvoller möchte, kann die Suppe auch mit etwas **Kokosmilch** verfeinern.

